Wiadomości Sokole

Okręgu III. Dzielnicy krakowskiej.

Wychodzą w miarę potrzeby.

Nr. 16. Tarnów 6 października 1926 r. Rok II.

DZIAŁ URZĘDOWY

L. 91. Tarnów, dnia 30 września 1926.

W myśl rozkazu Dzielnicy krakowskiej z dnia 22 września 1926, który poniżej podajemy do wiadomości i zastosowania się, urządzamy ku uczczeniu pamięci śmierci Kościuszki w dniu **17 października 1926** bieg sztafetowy w następującym porządku:

1) Kierunek: Tarnobrzeg—Baranów—Mielec—Dębica—Pilzno—Tarnów.

2) Kierunek: Brzesko—Wojnicz—Tarnów.

3) Kierunek: Ciężkowice—Tuchów—Tarnów.

4) Kierunek: Dąbrowa—Tarnów.

5) Kierunek: Ropczyce—Dębica.

Biegi z Tarnobrzega, Ropczyc, Brzeska, Ciężkowic i Dąbrowy **rozpoczynają się** z przed gmachu Sokoła (względnie rozpoczętej budowy gmachu) w godzinach wyszczególnionych w dołączonym wykazie i kończą się w gmachu Sokoła I. w Tarnowie, gdzie biegacze oddadzą depeszę reprezentantowi Okręgu, który oczekiwać będzie na przybycie sztafety.

Pilzno rozstawi biegaczy do 11 km. od Tarnowa licząc, skąd na przestrzeni 11 km. do Tarnowa rozstawi swoich biegaczy Sokół I. Tarnów, odbierając depeszę od Pilzna.

Tarnów-Strusina rozstawi swoich druhów na przestrzeni Zbylitowska Góra— (dawna fabryka likierów) —Tarnów Sokół I., odbierając depeszę od Wojnicza.

Gniazdo Dębica otrzymaną depeszę z Ropczyc po potwierdzeniu czasu odbioru wyszle ją w zamkniętej kopercie wraz z depeszą z Tarnobrzega.

Gniazda wybiegowe otrzymają równocześnie depesze drukowane, na których każde Gniazdo przy wypuszczaniu swoich biegaczy potwierdzi czas wybiegu, odległość w kilometrach do następnego Sokoła i ilość zajętych członków biegaczy, umieściwszy przytem pieczęć sokolą i podpis prezesa.

Czas na przebycie 1 km. drogi przeznacza się pięć minut.

Zarządy Gniazd postarają się, by na przeznaczonym odcinku byli przygotowani druhowie do dalszego posuwania depeszy, bez

przerwy, z wyjątkiem czasu spotrzebowanego na potwierdzenie odbioru.

O rezerwach (szczególnie Wojnicz i Pilzno) muszą Zarządy pamiętać.

Resztę wskazówek znajdą Zarządy Gniazd w „Wiadomościach Sokolich“ Nr. 5 z dnia 11 maja 1925 r., które i do obecnego biegu zastosować należy.

Przypominamy Zarządom, że rozstawienie biegaczy odbywa się środkami kołowemi; natomiast **samo posuwanie depeszy musi się odbywać tylko pieszo.**

Kierunek biegu	Stacja wybiegu	Stacja docelowa	Odległość w klm.	Czas przeznaczony na bieg w min.	Czas wybiegu	Czas przybycia
I. Tarnobrzeg-Baranów-Mielec-Dębica-Pilzno-Tarnów	Tarnobrzeg	Baranów	12	60	7	8
	Baranów	Mielec	25·5	127·5	8	10·8
	Mielec	Dębica	30	150	10·8	12·38
	Dębica	Pilzno	12	60	12·38	13·38
	Pilzno	klm. 11 od Tarnowa	10·5	52·5	13·38	14·31
	klm. 11	Tarnów	11	55	14·31	15·26
II. Brzesko-Wojnicz Tarnów	Brzesko	Wojnicz	15·5	77·5	13	14·18
	Wojnicz	klm. 6 od Tarnowa	6	30	14·18	14·48
	klm. 6	Tarnów	6	30	14·48	15·18
III. Ciężkowice-Tuchów-Tarnów	Ciężkowice	Tuchów	19·5	97·5	13	14·38
	Tuchów	Tarnów	14·5	72·5	14·38	15·50
IV. Dąbrowa-Tarnów	Dąbrowa	Tarnów	21	10·5	14	15·45
V. Ropczyce-Dębica	Ropczyce	Dębica	14·5	72·5	10·30	11·43

L. 92. Tarnów, dnia 1 października 1926.

Przy sposobności przypominamy odzanki członkowskie, noszone przy strojach cywilnych, które już we wszystkich Gniazdach wprowadzone być powinny. Odznaki te zamawia się w Związku przy dołączeniu spisu członków w dwóch egzemplarzach. Jeden z tych egzemplarzy, zaopatrzony numerami odznak, pozostaje w Związku, drugi taki sam otrzymuje wraz z odznakami Zarząd Gniazda.

Również co do odznak służbowych, noszonych przy mundurach sokolich, zwracamy uwagę, że odznaki te, zatwierdzone uchwałą Zarządu Związku z dnia 6 stycznia 1926, nie mogą być zmieniane. Także odznaki dla P. W. nie mogą być przez nikogo tworzone, gdyż te ustali w odpowiednim czasie Przewodnictwo Związku.

Za sekret.: **Józef A. Zając**, nacz. okr. Wiceprezes: **St. Starostka.**

LUSTRACJE

Dnia 28 września 1926 przeprowadziłem lustrację techniczną **w Brzesku.**

Lustracja trwała od godz. 19.30 do godz. 21 i obejmowała dwa oddziały ćwiczących, t. j. druhiń w liczbie 6 i członków w liczbie 10.

Dzięki Zarządowi Gniazda, który zyskał zamiłowanego gimnastyka i lekkoatletę w osobie druha Zygmunta Figuły z Podgórza, a który dojeżdża dwa razy w tygodniu dla prowadzenia ćwiczeń do Brzeska, Sokół Brzeski zacznie, jak przed laty, celować w Okręgu tarnowskim, a to tembardziej, że druh Figuła ukończył obecnie sześciotygodniowy kurs wychowania fizycznego w Krakowie (który miał się odbyć w Starym Sączu).

Żałować tylko należy, że druh Figuła nie mieszka stale w Brzesku, co przyczyniłoby się do szybszego rozwoju Gniazda pod względem ćwiczeń fizycznych, lekkiej atletyki i wogóle sportów.

Przeprowadzony tok lekcyjny (skrócony), tak z druhiniami jak i druhami, wykazał już dużą fachową wprawę w prowadzeniu ćwiczeń fizycznych, jako też duże wyrobienie ze strony ćwiczących druhów, czego jeszcze o druhiniach w zupełności powiedzieć tego nie można. Mam jednak nadzieję, że usterki w wykonywaniu poszczególnych ruchów wkrótce usunąć się dadzą, a to przy dobrych chęciach tak ze strony prowadzącego, jak i ze strony ćwiczących druhiń.

Wyrazić jednak muszę żal do ćwiczących, a to z tego powodu, że w dzienniczku widziałem zapisywanych niekiedy po dwudziestu kilku ćwiczących druhów i kilkanaście druhiń, a podczas lustracji tak mało stanęło do pracy sokolej. Widocznie druhowie i druhinie

zapominają o tem, **że ćwiczenia fizyczne przyczyniają się do ich zdrowia i harmonijnego rozwoju całego organizmu;** i jak lekarstwo, podawane co pewien czas choremu, może poprawić jego zdrowie, — względnie usunąć zupełnie chorobę, — tak i przez regularne i racjonalne ćwiczenia fizyczne usuwa się niektóre choroby i wady organów i rozwija się organizm, szczególniej u młodzieży. Z tego wynika, że opuszczanie lekcji ćwiczeń fizycznych jest dla młodzieży obojga płci szkodą niepowetowaną.

Dlatego wzywam was druhowie i druhinie do regularnego uczęszczania na naukę ćwiczeń fizycznych, byście w późniejszym wieku nie żałowali, że był czas i była sposobność rozwinięcia waszego organizmu i sił fizycznych, a przez lekkomyślność zaniedbaliście tego.

Do pracy zatem, razem do pracy...

Józef A. Zając, nacz. okr.

Z DZIELNICY KRAKOWSKIEJ

BACZNOŚĆ!

Skończył się okres wakacji, który zwłaszcza we większych miastach powoduje osłabienie ruchu gimnastycznego w naszych sokolniach. Z rozpoczęciem nowego sezonu obowiązanym jest Zarząd każdego Gniazda sokolego dołożyć wszelkich starań, aby w Gnieździe utworzyły się wszystkie te oddziały ćwiczeń fizycznych, dla których znajdują się warunki ich zaistnienia. Nie spać, lecz pracować należy dla rozwoju Sokoła, który z nowym sezonem powinien obejmować to wszystko, co należy do ćwiczeń gimnastycznych, lekkoatletycznych, wojskowego przysposobienia i wszelkich innych działów wychowania fizycznego, a nadto zajmować się wyrobieniem młodych druhów na tęgich i prawych obywateli Ojczyzny.

Nie młode towarzystwa i kluby piłki nożnej lub ich Sekcje lekkoatletyczne, lecz Sokół powinien przodować we wszelkich występach ćwiczeń fizycznych. Gdyśmy jednak w czasie tworzenia się tych klubów w okresie wojennym i powojennym byli za słabi, aby stanąć na czele tego ruchu, musimy teraz wytężyć wszystkie siły, aby im dorównać także w tych działach, które one uprawiają. To więc Szanownym Zarządom każdej sokolni polecamy i spodziewamy się, że sokolstwo Dzielnicy krakowskiej spełni pokładaną w niem wiarę.

Równocześnie Zarząd Dzielnicy podaje następujący ogólny program, którego w następnym sezonie winny się trzymać wszystkie Gniazda i Okręgi:

1) Wdniu 17 października b. r. Gniazda biorą udział w biegu sztafetowym, urządzonym w obrębie każdego Okręgu ku uczczeniu rocznicy Kościuszkowskiej według rozkazów Okręgów.

2) W ciągu miesiąca października b. r. ma każde Gniazdo — **o ile możności** — urządzić zawody Kościuszkowskie, lub przynajmniej wieczorek i o nich donieść do Zarządów swych Okręgów, które zbiorowy raport w tej sprawie mają nadesłać do Zarządu Dzielnicy.

3) W zimie w czasie od 1 stycznia do 31 marca 1927 należy w każdem Gnieździe urządzić popis gimnastyczny, a na wiosnę 1927 r. festyn z ćwiczeniami gimnastycznemi i o każdym takim występie zawiadomić swój Okręg przynajmniej na 8 dni przed terminem odbycia.

4) Przez cały okres aż do następnych wakacji zajmować się przysposobieniem wojskowem.

5) Po odbyciu każdego występu sokolego postarać się o umieszczenie sprawozdania o nim we „Wiadomościach Sokolich" tarnowskich, jako organie Dzielnicy, a nadto o ile możności w prasie codziennej. („Illustrowany Kurjer Codzienny" w Krakowie przyrzekł takie korespondencje umieszczać).

6) Każdy Okręg obowiązany jest w roku 1927 urządzić jednodniowy zlot okręgowy, który będzie przygotowaniem do zlotu Dzielnicy, mającego się bezwarunkowo odbyć w tymże roku po zlotach okręgowych.

W końcu niniejszego okólnika wzywamy Zarządy Okręgów i Gniazd, by bezzwłocznie wykonały punkt I. tut. okólnika z dnia 2 sierpnia 1926 do L. 231/Dziel., dotyczący sprawozdania, potrzebnego do wydania historji Sokolstwa polskiego z powodu jubileuszu, przypadającego w r. 1927.

Kraków, dnia 22 września 1926 r.

CZOŁEM!

Tomera, sekr. **Nowak,** nacz. **Dr Rowiński,** prezes.

Z GNIAZD.

W dniu 19 września b. r. w Brzeszczach na boisku „Sokoła" odbył się ostatni festyn sokoli, celem zakończenia letniego okresu ćwiczeń lekkoatletycznych. Świetna pogoda sprzyjała wyjątkowo udatnej zabawie.

Na program festynu złożyły się następujące popisy:

I. Zawody lekkoatletyczne młodzieży do lat 16 na 3 nagrody, — wzięło udział 13 młodzieży sokolej męsk., z wynikiem następującym:

1) Baczkowski Leopold: skok w dal 4.41 m., skok w zwyż 1.15 m., bieg 100 mtr. 15 sek.;

2) Nowak Franciszek: skok w dal 4.12, skok w zwyż 1.20 m., bieg 100 mtr. 15.5 sek.;

3) Jakubski Mieczysław: skok w dal 4.12 m., skok w zwyż 1.20 m., bieg 100 mtr. 16.5 sek.

II. Zawody lekkoatletyczne druhów na 3 nagrody, — wzięło udział 4 druhów z Andrychowa, 3 z Brzeszcz i 2 z Chrzanowa, z następującym wynikiem:

1) Cieślawski Ludwik (Brzeszcze): skok w dal 5.18 m., skok w zwyż 1.37 m., bieg 100 mtr. 11 sek.;

2) Cieślawski Roman (Brzeszcze): skok w dal 5.43 m., skok w zwyż 1.40 m., bieg 100 mtr. 12 sek.;

3) Pieczora Konrad (Andrychów): skok w dal 4.95 m., bieg 100 mtr. 12.5 sek., rzut kulą 9.12 m.

III. Do zawodów ciężkoatletycznych stanęły w walce francuskiej 2 pary z Brzeszcz (druhowie Starościk Walenty i Kusiński Stanisław i druhowie Płużek Franciszek i Czak Jakób), do boksu 1 para druhów z Brzeszcz.

IV. Ćwiczenia druhów na koniu, drążku i poręczach (z udziałem druhów z Andrychowa, Kęt i Chrzanowa). Ćwiczenia wolne druhiń. Pięknie wypadły piramidy druhiń i młodzieży. Z powodu nastania zmroku nie wyczerpaliśmy programu ćwiczeń (druhinie i młodzież na przyrządach). Przez nieśmiałość druhinie nie wystąpiły w zawodach lekkoatletycznych, obawiając się śmiechu i pokpiwań płci brzydkiej. Mamy jednak nadzieję, że na przyszły rok druhinie wprawią się, nabiorą więcej cywilnej odwagi i przyjmą udział w zawodach lekkiej atletyki dla płci pięknej.

V. Po zawodach ochoczo bawiono się i tańczono do godziny pierwszej w nocy. Przygrywała ładnie orkiestra dęta miejscowego Gniazda.

Wyniki zawodów wypadły słabiej niż podczas treningu z powodu przemęczenia uczestników poprzedniemi ćwiczeniami. Obecnie przygotowują się druhowie do zawodów na święto Przysposobienia Wojskowego i Wychowania Fizycznego, mającego odbyć się w Oświęcimiu dnia 10 października b. r. i przyjmą udział w biegu sztafetowym w rocznicę Kościuszkowską. **M. Malo.**

KOMISJA WYDAWNICZA ZWIĄZKU

posiada na składzie następujące

WYDAWNICTWA

które poleca poszczególnym Druhom i Gniazdom:

Hamburger A. Wzory igrzysk i piramid.
„ Ćwiczenia z oporem współćwiczących.
Zbiór regulaminów.
Statuty Związku i Towarzystwa.
Wzory stroju sokolego.
Obecne zadania sokolstwa *przez druha dr. Rowińskiego.*
Zadania Sokolstwa Polskiego (credo sokolskie) *przez druha dr. Ant. Dzięddzielewicza.*
Rocznik „Sokół Polski" (Kalendarz na rok 1926).
Törngren L. M. Podręcznik gimnastyki.
Lekka atletyka *druha Cz. Kłosia.*
Biesiedecki E. Harce i gry ruchowe.
Musztra zwarta.
Piasecki i Schreiber. Harce młodzieży polskiej.
Dyplomy dla zwycięzców.
Roczniki Przewodnika gimnastycznego „Sokół" za lata 1922, 1923, 1924 i 1925.
Wszelkie druki, jak: legitymacje członkowskie, deklaracje przyjęcia na członka, raporty i t. p.

oraz dostarcza

wszelkie wydawnictwa z zakresu wojskowości i wychowania fizycznego.

Komisja mieści się

w siedzibie Zwiazku ul. Szopena 3 w Warszawie.

Wydawca i nakładca: Zarząd III. Okręgu. — Redaktor odpow.: Stan. Starostka
Z drukarni J. Pisza w Tarnowie.